

М.М. Кондирєва, І.О. Олендер

ЗДОРОВ'Я — НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

*Збірник текстів для диктантів
і читання вголос на уроках
української мови у 5 класі*



®
ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 811.161.2(075.3)
ББК 81.2Укр я72
К 64

Рецензенти:

доцент кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації,
основ життєдіяльності Тернопільського національного педагогічного
університету імені В. Гнатюка, кандидат біологічних наук

Храбра С.З.

доцент кафедри теорії і методики української та світової літератури
Тернопільського національного педагогічного університету
імені В. Гнатюка, кандидат філологічних наук

Царик Л.І.

учитель української мови та літератури
Збараської ЗОШ I-III ступенів №2 Тернопільської області,
учитель вищої кваліфікаційної категорії, старший вчитель

Стасюк Н.Я.

Кондирєва М.М.

К64 Здоров'я — найбільше багатство : здоров'язбережувальні техно-
логії у навчально-виховному процесі : збірник текстів для дик-
тантів і читання вголос на уроках української мови у 5 класі /
М.М. Кондирєва, І.О. Олендер. — Тернопіль : Навчальна кни-
га — Богдан, 2015. — 64 с.

ISBN 978-966-10-4214-7

У збірнику систематизовано тексти для диктантів, аудію-
вання і читання на уроках української мови у 5 класі з питань
збереження здоров'я: дотримання правил особистої гігієни, ру-
хового режиму, здорового харчування; лікувального ефекту му-
зики, сміху, казки, піску, лікарських рослин тощо.

Для вчителів української мови і літератури, класних керів-
ників, студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

УДК 811.161.2(075.3)

ББК81.2Укр я72

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина даного видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-4214-7

© Навчальна книга — Богдан, 2015

Методичний коментар

Пропонований посібник адресований учителям української мови і літератури. Подані у ньому тексти можна використувати на уроках української мови у 5 класі для написання навчальних та контрольних диктантів, перевірки (поточної і контрольної) рівня сформованості навиків читання вголос, а також для організації самостійної пізнавальної діяльності п'ятикласників.

Зміст текстів сприяє реалізації мовленнєвої (види роботи — виразне читання вголос знайомого учневі тексту, диктант) та соціокультурної змістових ліній програми з української мови. У рамках реалізації соціокультурної змістової лінії зміст текстів відповідає анонсованим для 5 класу програмним вимогам (*див. таблицю*).

Згідно з критеріями оцінювання різних видів мовленнєвої діяльності обсяг текстів для написання диктанту упродовж уроку становить 90–100 слів, обсяг тексту для контролю рівня сформованості навиків читання вголос упродовж однієї хвилини — 80–120 слів (тривалість читання вголос становить 1–2 хвилини).

Один і той самий текст учитель може використати спочатку для контролю мовних умінь (диктанту) у рамках вивчення конкретного мовного матеріалу (перелік орфограм і пунктограм розміщено перед текстом), а згодом уже знайомий учням текст — для контролю рівня сформованості навиків виразного читання вголос. Однак слід пам'ятати, що для дотримання зазначених вимог указано кількість слів по закінченні кожного тексту.

Таблиця

<i>Сфера відношень</i>	<i>Тематика текстів</i>	<i>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</i>
Я і національна культура (звичаї, традиції, свята, культура взаємин, українська пісня)	Культурна спадщина України. Коріння української культури. Залишки трипільської культури. Національні звичаї, традиції, обряди й свята — віковічні духовні засади розвитку народу. Багатство народної символіки.	<i>Учень/учениця:</i> сприймає, аналізує, оцінює прочитані та почуті відомості, добирає й використовує ті з них, які необхідні для досягнення певної комунікативної мети, зокрема, використовує українську мову як засіб формування ціннісної позиції щодо громадянського патріотизму, любові до Батьківщини, української природи, почуття гордості за свою країну, поваги до її історії, культури й історичних пам'яток, сімейних цінностей, визнання цінності здоров'я свого й інших, оптимізм у сприйманні світу;
Я як особистість	Покликання людини. Творче, самобутнє світобачення кожної особистості, реалізація її творчого потенціалу. Видатні українці.	успіває необхідність бути готовим і здатним дотримуватися морально-етичних норм стосовно дорослих і ровесників у школі, позашкільному житті, дома, суспільно корисній діяльності.

ЗМІСТ

1. Здоров'я.....	7
2. Здоров'я.....	7
3. Про здоровий спосіб життя.....	8
4. Рецепт здоров'я від Миколи Амосова	9
5. Василь Сухомлинський про здоров'я	10
6. Дорога в безодню	11
7. Не пити, не курити, а здоровим жити	11
8. Бережи здоров'я змолоду.....	12
9. Шкідливість тютюнового зілля	13
10. Курити — здоров'ю шкодити	13
11. Алкоголь та підліток.....	14
12. Алкогольна залежність	15
13. Наркоманія.....	16
14. СНІД.....	17
15. Основа справжньої дружби	17
16. Гігієна зору.....	18
17. Гігієна слуху.....	19
18. Гігієна шкіри.....	20
19. Особиста гігієна — запорука здоров'я	20
20. Постава і здоров'я	21
21. Склад та призначення їжі	22
22. Вітаміни.....	22
23. Роль води у життєдіяльності людини	23
24. Проблема йодного дефіциту.....	24
25. Здорова їжа — здорові діти.....	25
26. З історії футболу	26
27. Загартування водними процедурами.....	26
28. Життєвий ритм	27
29. Ранкова гімнастика.....	28
30. Гіподинамія.....	29
31. Оздоровчі танці.....	29
32. Форми оздоровчого тренування.....	30
33. Активний відпочинок.....	31
34. Аеробіка.....	32
35. Здоровий сон.....	33
36. Настрій і здоров'я.....	34
37. Вплив музики на організм людини.....	34

38. Музикотерапія.....	35
39. Лікування за допомогою тварин	36
40. Ефект Моцарта	37
41. Стрес	38
42. Казкотерапія	38
43. Сміхотерапія.....	39
44. Піскова терапія	40
45. Лікарські рослини.....	41
46. Творці меду	42
47. Прополіс.....	42
48. Цілющі властивості меду	43
49. Лікування чаями	44
50. Лікарські рослини.....	45
51. Конвалія	45
52. Кріп звичайний.....	46
53. Морква.....	47
54. Чорниця.....	48
55. Крива	49
56. Калина	49
57. Чудо-дерево — волоський горіх	50
58. Цілющі властивості кропиви	51
59. Комп'ютер та здоров'я	52
60. Комп'ютер — не іграшка	52
61. Комп'ютерний зоровий синдром	53
62. Обережно: телеманія	54
63. Попередження туберкульозу.....	55
64. Грип	56
65. Дифтерія	57
66. Що треба знати про хворобу Боткіна	57
67. Потрібно вибрати здоровий спосіб життя.....	58
68. Як поводитися на воді та біля водойми	59
69. Отруєння дикорослими рослинами	60
70. Дотримуйся правил дорожнього руху	61
71. Гриба боятися — у ліс не ходити	61
72. Профілактика отруєння грибами	62
73. Довкілля та здоров'я.....	63

1. ЗДОРОВ'Я

Орфограми: апостроф; знак м'якшення; подвоєні літери; літери, що позначають приголосні, які уподібнюються; букви **е, и**, що позначають ненаголошені голосні в коренях слів; літери **е, и** у префіксах; буквосполучення **йо**; чергування **і-й, у-в, ся-сь**.

Пунктограми: кома між однорідними членами речення; двокрапка після узагальнювального слова, що стоїть перед однорідними членами речення; коми при вставному слові.

Здоров'я — це найважливіша потреба людини. Ця потреба визначає здатність працювати, забезпечує гармонійний розвиток особистості, є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження й щастя людини.

Здоров'я людини не тільки залежить від біологічних знань про свій організм, але є результатом самодисципліни та самовиховання, певних норм поведінки.

Виділяють такі складники здоров'я: фізичне, психічне, духовне, соціальне й інтелектуальне.

Впливає на здоров'я стан навколишнього середовища. Та значний вплив на стан здоров'я людини має спосіб життя. Отже, з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни. Адже сама людина є творцем свого здоров'я.

94 слова

Із журналу

2. ЗДОРОВ'Я

Орфограми: апостроф; знак м'якшення; подвоєні літери; літери, що позначають приголосні, які уподібнюються; букви **е, и**, що позначають ненаголошені голосні в коренях слів; літери **з-с** у кінці префікса **з-(с-)**; літера **з** у кінці префіксів; чергування **у-в, і-й, сь-ся**.

Пунктограми: кома між однорідними членами речення; кома у складному реченні.

Народна мудрість говорить, що здоров'я — це найбільша цінність. Адже тільки за наявності здоров'я в людини є сили та насага щось робити, творити, спілкуватися. Коли щось болить, то важко сконцентруватися на навчанні чи роботі, не хочеться розважатися. А сучасне життя вимагає від нас бути активними, тому ми маємо турбуватися про своє здоров'я.

Берегти здоров'я треба з дитинства, а хвороби легше попередити, ніж лікувати. Учні мають поганий зір або викривлення хребта зазвичай тому, що багато часу проводять за комп'ютером або читають при неправильному освітленні, сидять неправильно.

Щоб не хворіти, треба зміцнювати своє здоров'я. Для цього потрібно харчуватися корисно, робити фізичні вправи, бувати на свіжому повітрі, а також позитивно ставитися до життя. Учені стверджують, що люди з почуттям гумору живуть довше, а хворіють рідше.

121 слово

Із журналу

3. ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Орфограми: апостроф; знак м'якшення; подвоєні літери; літери, що позначають приголосні, які уподібнюються; букви *е, и*, що позначають ненаголошені голосні в коренях слів; велика літера у власних назвах; літера *з* у кінці префіксів; літери *е-о* після *жс, ч, ш, щ* та *й*; чергування *і-й, у-в, з-зі*.

Пунктограми: кома між однорідними членами речення; кома у складному реченні.

Кажуть, щоб виростити Людину, треба давати їй щодня по чотири уроки упродовж десяти років. Ці уроки — це Здоров'я, Любов, Мудрість та Праця.

Стан оптимальної працездатності і дорослої людини, і школяра нерозривно пов'язаний зі злагодженим функціонуванням

усіх систем організму. Здорова дитина життєрадісна, оптимістична, відкрита до спілкування. А це запорука успішного розвитку особистості, її здібностей, це і можливість самореалізації.

Відомо, що основна мета життя — це щастя, але до нього веде єдина дорога — міцне здоров'я.

Фундамент доброго самопочуття, зміцнення захисних сил організму закладає здоровий спосіб життя. Саме завдяки цьому можна позбутися поганих звичок, знайти гармонію в житті, попередити захворювання.

96 слів

Із журналу

4. РЕЦЕПТ ЗДОРОВ'Я ВІД МИКОЛИ АМОСОВА

Орфограми: апостроф; знак м'якшення; подвоєні літери; спрощення у групах приголосних; літери, що позначають приголосні, які уподібнюються; букви *е, и*, що позначають ненаголошені голосні в коренях слів; велика літера у власних назвах; літери *з-с* у кінці префікса *з-(с-)*; буквосполучення *ьо*; чергування *у-в*.

Пунктограми: кома між однорідними членами речення; кома у складному реченні; двокрапка після узагальнювального слова, яке стоїть перед однорідними членами речення; розділові знаки у реченні з прямою мовою; знак оклику у кінці окличного речення.

Микола Амосов — один з основоположників легеневої та серцевої хірургії. Він розробив нові методи операції на легенях, хірургічного лікування пороку серця. Саме він створив і вперше у світі почав упроваджувати у практику протез серцевого клапана. Цей лікар є автором оригінальних апаратів штучного кровообігу, основоположником української школи біомедичної та психологічної кібернетики.

Амосов Микола Михайлович був не лише лікарем, але й популяризатором здорового способу життя. Він розробив оздоровчу систему «Тисяча рухів», яка користується популярністю і сьогодні.

Микола Амосов — автор багатьох цікавих книг про здоров'я. «Для здоров'я важливі чотири умови: фізичне навантаження, обмеження в харчуванні, загартування та вміння відпочивати», — зазначав Микола Михайлович у книзі «Роздуми про здоров'я».

103 слова

Із журналу

5. ВАСИЛЬ СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ЗДОРОВ'Я

Орфограми: апостроф; знак м'якшення; подвоєні літери; літери, що позначають приголосні, які уподібнюються; букви *е, и*, що позначають ненаголошені голосні в коренях слів; велика літера та лапки у власних назвах; літери *е, и* у префіксах; чергування *і-й, у-в*.

Пунктограми: кома між однорідними членами речення; кома у складному реченні; двокрапка після узагальнювального слова, яке стоїть перед однорідними членами речення; розділові знаки у реченні з прямою мовою.

Відомий український педагог Василь Сухомлинський значну увагу приділяв збереженню здоров'я дітей, попередженню перевантаження їх у процесі навчання.

Педагог віддавав перевагу природним джерелам оздоровлення. Він радив робити ранкову гімнастику, приймати душ, улітку купатися у відкритих водоймах і ходити босоніж, мандрувати до лісу чи у поле.

Дуже важливо, щоб діти більшу частину доби будь-якої пори року були на свіжому повітрі та багато рухалися. Не можна, щоб розумова праця втомлювала. Видатний педагог вважав, що природа — це сад фізичного й духовного здоров'я. У книзі «Серце віддаю дітям» Василь Олександрович висловив думку про користь ходіння босоніж по росі, споглядання яскравих барв, милування пахощами та слухання казкових розповідей.

102 слова

Із журналу